GARMIN

Edge® 20/25

Manual do Utilizador

Junho 2015 Impresso em Taiwan 190-01884-34_0A

Todos os direitos reservados. Ao abrigo das leis de direitos de autor, este manual não pode ser copiado, parcial ou integralmente, sem autorização por escrito da Garmin. A Garmin reserva-se o direito de alterar ou melhorar os seus produtos e de efectuar alterações no conteúdo deste manual, não sendo obrigada a notificar quaisquer indivíduos ou organizações das mesmas. Visite www.garmin.com para obter as actualizações mais recentes, assim como informações adicionais sobre a utilização deste produto.

Garmin®, o logótipo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause® e Edge® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias, registadas nos EUA e noutros países. Garmin Connect™ e Garmin Express™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias. Estas marcas não podem ser utilizadas sem a autorização expressa da Garmin.

A marca nominativa e os logótipos Bluetooth® são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., sendo utilizadas pela Garmin sob licença. Mac® é uma marca comercial da Apple Inc., registada nos EUA e em outros países. Windows® é uma marca comercial registada da Microsoft Corporation nos Estados Unidos e noutros países.

Este produto possui certificação ANT+®. Visite www.thisisant.com/directory para obter uma lista de produtos e de aplicações compatíveis.

M/N: A02643

Este equipamento opera em caráter secundário, isto é, não tem direito a proteção contra interferência prejudicial, mesmo de estações do mesmo tipo, e não pode causar interferência a sistemas operando em caráter primário.

Índice

Introdução **1**
Teclas 1
Ícones de estado 1
Instalar o suporte padrão 1
Desbloquear o Edge 1
Fazer uma viagem 1
Carregar o dispositivo 2
Treino **2**
Definir o modo de utilização 2
Editar o objetivo de tempo, distância ou calorias 2
Alterar o modo de utilização 2
Treino em interiores 2
Marcar voltas 2
Utilizar o Auto Pause® 2
Utilizar o deslocamento automático 2
Alterar campos de dados 3
Historial **3**
Ver a sua viagem 3
Eliminar uma viagem 3
Registos pessoais 3
Ver os seus recordes pessoais 3
Eliminar registos pessoais 3
Visualizar os totais em bicicleta 3
Repor os totais em bicicleta 3
Garmin Connect 3
Utilizar o Garmin Connect 3
Gestão de dados 3
Desligar o cabo USB 3
Funcionalidades que exigem uma ligação Bluetooth 4
Emparelhar o seu smartphone com o Edge 25 4
Desativar a tecnologia Bluetooth 4
Desligar as notificações do smartphone 4
Navegação **4**
Percursos 4
Seguir um percurso pela Web 4
Correr contra um segmento 4
Ver os detalhes do percurso 4
Eliminar um percurso 5
Opções do percurso 5
Sensores ANT+ **5**
Colocar o monitor de ritmo cardíaco opcional 5
Instalar o sensor de cadência 5
Emparelhar os sensores ANT+ 5
Definir o ritmo cardíaco máximo 5
Acerca das zonas de ritmo cardíaco 6
Objetivos de condição física 6
Definir alertas de ritmo cardíaco 6
Personalizar o seu dispositivo **6**
Configurar o perfil do utilizador 6
Definições do sistema 6
Definições da hora 6
Informação sobre o dispositivo **6**
Especificações 6
Especificações do Edge 6
Especificações do monitor de ritmo cardíaco 6
Especificações do sensor de velocidade e do sensor de cadência 7
Cuidados a ter com o dispositivo 7
Limpar o dispositivo 7
Cuidados a ter com o monitor de ritmo cardíaco 7
Baterias substituíveis pelo utilizador 7
Substituir a pilha do monitor de ritmo cardíaco 7
Substituir as pilhas do sensor de velocidade ou do sensor de cadência 7
Resolução de problemas **8**
Atualizar o software 8
Assistência e atualizações 8
Obter mais informações 8
Maximizar a vida útil da pilha 8
Adquirir sinais de satélite 8
Reiniciar o dispositivo 8
O-rings de substituição 8
Ver informações do dispositivo 8
Anexo **8**
Campos de dados 8
Cálculos da zona de ritmo cardíaco 8
Acordo de Licenciamento do Software 8
Índice Remissivo **10**

Introdução

⚠ AVISO

Consulte no guia *Informações importantes de segurança e do produto*, na embalagem, os avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

Consulte sempre o seu médico antes de iniciar ou alterar qualquer programa de exercícios.

Teclas

①	☀ ⏻	Selecione para ligar ou desligar a retroiluminação. Mantenha premido para ligar e desligar o dispositivo.
②	▮▶	Selecione para iniciar e parar o cronómetro. Selecione para escolher opções ou aceitar mensagens.
	▼	Selecione para percorrer os ecrãs de dados, as opções e as definições. No ecrã inicial, selecione para ver o menu do dispositivo.
④	↩	Selecione para marcar uma nova volta. Selecione para voltar ao ecrã anterior.

Ícones de estado

Um ícone fixo significa que o sinal foi encontrado ou que o sensor está ligado.

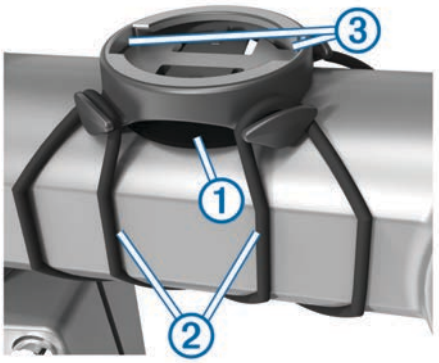
▂▄▆▇	Estado do GPS
ᛒ	Estado do Bluetooth®
♥	Estado do ritmo cardíaco
	Estado de velocidade e de cadência
	Estado do LiveTrack

Instalar o suporte padrão

Para uma receção de GPS ideal, posicione o suporte para montagem em bicicleta de forma a que a parte frontal do dispositivo esteja orientada para o céu. Pode instalar o suporte para montagem em bicicleta no eixo ou nos guiadores.

1. Selecione um local seguro para montar o dispositivo, de modo a que não interfira com a operação segura da sua bicicleta.
2. Coloque o disco de borracha ① na parte de trás do suporte para montagem em bicicleta.

   As patilhas de borracha devem ser alinhadas com a parte de trás do suporte para montagem em bicicleta de forma a manter-se fixo.



3. Coloque o suporte para montagem em bicicleta na barra da bicicleta.
4. Fixe o suporte para montagem em bicicleta de modo firme com as duas braçadeiras ②.
5. Alinhe as patilhas na parte de trás do dispositivo com os entalhes do suporte para montagem em bicicleta ③.
6. Pressione ligeiramente e rode o dispositivo para a direita até este encaixar no sítio.

Desbloquear o Edge

1. Rode o Edge para a direita para desbloquear o dispositivo.
2. Levante o Edge do suporte.

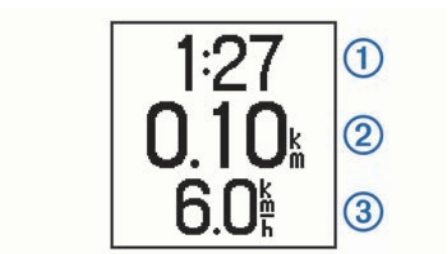
Fazer uma viagem

O dispositivo vem parcialmente carregado. Pode ser necessário recarregar o dispositivo (*Carregar o dispositivo*, página 2) antes de fazer a viagem. Se o seu dispositivo Edge 25 vier equipado com um sensor ANT+® os dispositivos já estão emparelhados.

1. Mantenha premido ⏻ para ligar o dispositivo.
2. A partir do ecrã inicial, selecione ▮▶.
3. Saia para a rua e aguarde até o dispositivo localizar satélites.

   As barras de satélite param de piscar assim que o dispositivo estiver pronto.
4. Selecione ▮▶ para iniciar o cronómetro.

   NOTA: o historial só é registado com o cronómetro em funcionamento.
5. Selecione ▼ para aceder a páginas de dados adicionais.



O tempo ①, a distância ②, a velocidade ③, a subida total e as calorias são gravadas enquanto o cronómetro está em funcionamento. Se utilizar um monitor de ritmo cardíaco opcional, os batimentos por minuto e a zona de ritmo cardíaco são apresentados.

Dica: é possível personalizar os campos de dados (*Alterar campos de dados*, página 3).

6 Selecione ▮▶ para parar o cronómetro.

7 Selecione **Guardar**.

Carregar o dispositivo

⚠ AVISO

Este dispositivo inclui uma pilha de iões de lítio. Consulte no guia *Informações importantes de segurança e do produto*, na embalagem, os avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

NOTA

Para evitar corrosão, limpe e seque cuidadosamente os contactos e a área envolvente antes de carregar ou ligar o dispositivo a um computador. Consulte as instruções de limpeza no anexo.

1 Ligue o cabo USB a uma porta USB do computador.

2 Alinhe os pinos do carregador com os contactos na parte traseira do dispositivo e pressione o carregador ① até ouvir um estalido.

3 Carregue completamente o dispositivo.

Treino

Definir o modo de utilização

1 Selecione ▮▶ > **Opções de percurso** > **Modo de percurso**.

2 Selecione uma opção:

- Selecione **Básico** para uma utilização no exterior (*Fazer uma viagem*, página 1) ou no interior (*Treino em interiores*, página 2).

  NOTA: este é o modo de utilização predefinido.
- Selecione **Seguir um percurso** para seguir um percurso transferido da sua conta Garmin Connect™ (*Seguir um percurso pela Web*, página 4).
- Selecione **Hora** para treinar com o intuito de atingir um objetivo de tempo específico.
- Selecione **Dist.** para treinar com o intuito de atingir um objetivo de distância específico.
- Selecione **Calorias** para treinar com o intuito de atingir um objetivo de calorias específico.

3 Caso seja necessário, introduza um valor personalizado para o objetivo de tempo, distância ou calorias.

4 Selecione ⮌.

Quanto atingir o objetivo de tempo, distância ou calorias, é apresentada uma mensagem. O dispositivo também emite um sinal sonoro se os tons audíveis estiverem ligados (*Definições do sistema*, página 6).

Editar o objetivo de tempo, distância ou calorias

Se estiver a treinar para atingir um objetivo de tempo, distância ou calorias, é possível editar o modo de utilização atual para alterar a definição do objetivo.

1 Selecione ▮▶ > **Opções de percurso** > **Modo de percurso** > **Editar**.

2 Introduza um valor personalizado.

3 Selecione ⮌.

Alterar o modo de utilização

1 Selecione ▮▶ > **Opções de percurso** > **Modo de percurso** > **Alterar o modo**.

2 Selecione uma opção.

3 Caso esteja a treinar para atingir um objetivo de tempo, distância ou calorias, introduza um valor personalizado.

4 Caso esteja a seguir um percurso, selecione um percurso transferido da sua conta Garmin Connect.

5 Selecione ⮌.

Treino em interiores

Pode desativar o GPS quando treinar em espaços interiores ou para poupar a vida útil da bateria.

1 Selecione ▮▶ > **Opções de percurso** > **Localização** > **Em interior**.

2 Selecione ⮌.

O dispositivo entra no modo de cronómetro.

3 Selecione ▮▶ para iniciar o cronómetro.

Quando o GPS está desligado, os dados de velocidade e distância apenas estão disponíveis se tiver um sensor de velocidade opcional que envie os dados de velocidade e distância para o dispositivo (apenas no dispositivo Edge 25). O dispositivo irá procurar sinais de satélite da próxima vez que o ligar.

Marcar voltas

É possível utilizar a funcionalidade Auto Lap® para marcar automaticamente uma volta em distâncias específicas (por exemplo, a cada milha ou a cada 5 km), bem como marcar voltas manualmente. Esta funcionalidade é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de uma atividade.

1 Selecione ▼ > **Definições** > **Definições do percurso** > **Voltas**.

2 Selecione uma opção:

- Selecione **Auto Lap** e, em seguida, uma distância a utilizar na funcionalidade Auto Lap.
- Selecione **Tecla de voltas** > **Ligar** para utilizar a tecla ⮌ para assinalar uma volta durante uma atividade.

Utilizar o Auto Pause®

Pode utilizar a funcionalidade Auto Pause para interromper automaticamente o cronómetro quando não estiver em movimento. Esta funcionalidade é útil se a atividade incluir semáforos ou outros locais onde seja necessário parar.

NOTA: o tempo de pausa não é guardado nos dados do historial.

Selecione ▼ > **Definições** > **Definições do percurso** > **Auto Pause** > **Ligar**.

Utilizar o deslocamento automático

É possível utilizar a funcionalidade Deslocamento automático para percorrer automaticamente as páginas de dados de treino, enquanto o cronómetro está em funcionamento.

1 Selecione ▼ > **Definições** > **Definições do percurso** > **Deslocamento automático**.

2 Selecione uma velocidade de apresentação.

Alterar campos de dados

Pode alterar as combinações de campos de dados para as páginas que aparecem quando o cronómetro está a funcionar.

1. Selecione ▼ > **Definições** > **Definições do percurso** > **Campos de dados**.
2. Selecione uma página.
3. Selecione um campo de dados para o alterar.

Historial

O historial inclui tempo, distância, calorias, velocidade, dados da volta, elevação e informações do sensor ANT+ opcionais.

NOTA: o histórico não é guardado quando o cronómetro está parado ou em pausa.

Quando a memória do Forerunner estiver cheia, os dados mais antigos são substituídos. Recomendamos que carregue periodicamente o historial para o Garmin Connect, de forma a guardar todos os seus dados de utilização.

Ver a sua viagem

1. Selecione ▼ > **Historial** > **Viagens**.
2. Selecione uma viagem.

Eliminar uma viagem

1. Selecione ▼ > **Historial** > **Viagens**.
2. Selecione uma viagem.
3. Selecione ▮▶ > **Abandonar** > **Sim**.

Registos pessoais

Quando termina uma viagem, o dispositivo apresenta todos os novos registos pessoais que tiver atingido durante a viagem. Os registos pessoais incluem o seu tempo mais rápido numa distância predefinida, a viagem mais longa, e a maior subida obtida durante uma viagem.

Ver os seus recordes pessoais

1. Selecione ▼ > **Historial** > **Registos**.
2. Selecione ▼ para percorrer os recordes.

Eliminar registos pessoais

1. Selecione ▼ > **Historial** > **Registos**.
2. Selecione um recorde a eliminar.
3. Selecione **Limpar?** > **Sim**.

Repor um registo pessoal

É possível restaurar cada registo pessoal para o anteriormente registado.

1. Selecione ▼ > **Historial** > **Registos**.
2. Selecione um registo a repor.
3. Selecione **Utilizar anterior** > **Utilizar registo**.

Visualizar os totais em bicicleta

Pode visualizar os dados acumulados que gravou no dispositivo Edge, incluindo o número de viagens, o tempo e a distância.

1. Selecione ▼ > **Historial** > **Totais**.
2. Selecione uma opção para visualizar a viagem ou os totais no dispositivo.

Repor os totais em bicicleta

1. Selecione ▼ > **Historial** > **Totais** > **Repor**.
2. Selecione uma opção para repor o dispositivo ou os totais de viagens.

   Dica: pode repor os totais de viagens e manter os totais do dispositivo para gravar um novo registo de viagem.
3. Selecione **Sim**.

   NOTA: isto não elimina quaisquer atividades guardadas.

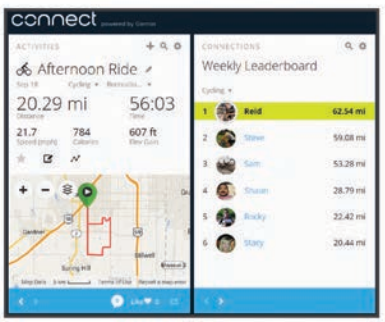
Garmin Connect

Pode ligar-se aos seus amigos no Garmin Connect. O Garmin Connect oferece-lhe as ferramentas para monitorizar, analisar, partilhar e incentivar atividades entre si e os seus amigos. Registe os eventos do seu estilo de vida ativo, incluindo corridas, passeios, viagens de bicicleta, natação, caminhadas, triatlos e muito mais. Para se registar com uma conta gratuita, aceda a www.garminconnect.com/start.

Guarde as suas atividades: depois de concluir e guardar uma atividade com o seu dispositivo, pode carregar essa mesma atividade para o Garmin Connect e mantê-la o tempo que desejar.

Analise os seus dados: pode ver informações mais detalhadas sobre a sua atividade, incluindo o tempo, distância, elevação, ritmo cardíaco, calorias queimadas, cadência, uma vista superior do mapa, gráficos de ritmo de velocidade, e relatórios personalizáveis.

NOTA: alguns dados requerem acessórios opcionais, como um monitor de ritmo cardíaco.



Partilhe as suas atividades: pode ligar-se a amigos para seguirem as atividades de cada um ou publicar ligações para as suas atividades nas suas redes sociais favoritas.

Utilizar o Garmin Connect

Pode carregar todos os dados das suas atividades para o Garmin Connect para uma análise completa. Com o Garmin Connect, pode ver o mapa da sua atividade e partilhar as suas atividades com amigos.

1. Ligue o dispositivo ao computador através do cabo USB.
2. Visite www.garminconnect.com/start.
3. Siga as instruções no ecrã.

Gestão de dados

NOTA: o dispositivo não é compatível com o Windows® 95, 98, Me, Windows NT® e o Mac® OS 10.3 e anteriores.

Eliminar ficheiros

NOTA

Se não tiver a certeza da função de um ficheiro, não o elimine. A memória do dispositivo contém ficheiros de sistema importantes que não devem ser eliminados.

1. Abra a unidade ou volume da **Garmin**.
2. Se necessário, abra uma pasta ou um volume.
3. Selecione um ficheiro.
4. Prima a tecla **Eliminar** no teclado.

Desligar o cabo USB

Se o seu dispositivo estiver ligado ao computador como unidade ou volume amovível, deve desligar o dispositivo do computador com segurança para evitar a perda de dados. Se o dispositivo estiver ligado a um computador com Windows como um dispositivo portátil, não é necessário desligar com segurança.

1 Realize uma ação:
   - Para computadores com Windows selecione o ícone **Remover o hardware com segurança** no tabuleiro do sistema e selecione o dispositivo.
   - Para computadores Mac arraste o ícone de volume para o Lixo.
2 Desligue o cabo do computador.

Funcionalidades que exigem uma ligação Bluetooth

O dispositivo Edge 25 dispõe de várias funcionalidades ligadas Bluetooth ao seu smartphone ou dispositivo móvel compatível com a aplicação Garmin Connect Mobile. Para obter mais informações, aceda a www.garmin.com/intosports/apps.

LiveTrack: permite aos amigos e família seguir as suas corridas e atividades de treino em tempo real. Pode convidar seguidores através de e-mail ou redes sociais, permitindo-lhes ver os seus dados numa página de registo do Garmin Connect.

Carregar atividades: envia a sua atividade automaticamente para o Garmin Connect Mobile assim que terminar de guardar a sua atividade.

Interação em redes sociais: permite-lhe deixar publicações e atualizações na sua rede social favorita quando carrega uma atividade para o Garmin Connect Mobile.

Notificações: apresenta alertas de chamadas e de mensagens no seu dispositivo Edge 25.

Emparelhar o seu smartphone com o Edge 25

1 Aceda a www.garmin.com/intosports/apps e transfira a aplicação Garmin Connect Mobile para o seu smartphone.
2 Coloque o smartphone a uma distância de menos de 10 m (33 pés) do dispositivo.
3 A partir do dispositivo Edge 25, selecione ▼ > **Definições** > **Bluetooth** > **Emparelhar Smartphone**.
4 Abra a aplicação Garmin Connect Mobile e siga as instruções no ecrã para estabelecer ligação a um dispositivo.

   As instruções são fornecidas durante a configuração inicial ou podem ser consultadas na ajuda da aplicação Garmin Connect Mobile.

Desativar a tecnologia Bluetooth

- No dispositivo Edge 25, selecione ▼ > **Definições** > **Bluetooth** > **Desligar**.
- Consulte o manual do utilizador para desligar a tecnologia Bluetooth sem fios no smartphone.

Desligar as notificações do smartphone

No dispositivo Edge 25, selecione ▼ > **Definições** > **Bluetooth** > **Notificações inteligentes** > **Desligar**.

Navegação

Percursos

Pode enviar um percurso da sua conta Garmin Connect para o seu dispositivo. Pode realizar o percurso assim que este estiver guardado no seu dispositivo.

Pode seguir um percurso guardado apenas por ser uma boa rota. Pode, por exemplo, guardar e seguir uma rota "amiga das bicicletas" no seu caminho para o trabalho. Pode também seguir um percurso guardado, tentando igualar ou superar objetivos de desempenho pré-estabelecidos.

Seguir um percurso pela Web

Para poder transferir um percurso da sua conta Garmin Connect, tem de ter uma conta Garmin Connect (*Utilizar o Garmin Connect*, página 3).

1 Ligue o dispositivo ao computador através do cabo USB.
2 Aceda a www.garminconnect.com.
3 Crie um novo percurso ou selecione um percurso existente.
4 Selecione **Enviar para dispositivo**.
5 Desligue o dispositivo.
6 Selecione ▼ > **Percursos**.
7 Selecione um percurso.
8 Selecione **Efectuar percurso**.
9 Selecione ▶ para iniciar o cronómetro.

   O mapa apresenta o percurso e uma barra de progresso na parte superior do ecrã.
10 Se necessário, selecione ▼ para aceder a páginas de dados adicionais.

Pode visualizar a distância restante até ao final do percurso ① e o tempo que leva adiantado ou atrasado em relação ao tempo do percurso ②.

Correr contra um segmento

Pode transferir percursos com segmentos da sua conta Garmin Connect. Os segmentos são percursos de corrida virtuais. Pode correr contra: um segmento, e comparar o seu desempenho com atividades anteriores; ligações na sua conta Garmin Connect; ou outros membros da comunidade Garmin Connect. Pode carregar os seus dados de atividade na conta Garmin Connect para visualizar a sua posição no segmento.

1 Começar a seguir um percurso com um segmento (*Seguir um percurso pela Web*, página 4).

   É apresentada uma mensagem quando está perto do ponto de partida de um segmento.
2 Iniciar corrida contra um segmento.

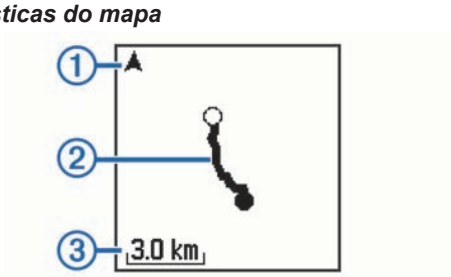
   O dispositivo apresenta o tempo despendido no segmento.

Quando o segmento é concluído, é apresentada uma mensagem.

Ver os detalhes do percurso

1 Selecione ▼ > **Percursos**.
2 Selecione um percurso.
3 Selecione uma opção:
   - Selecione **Detalhes** para visualizar o tempo, a distância e a subida total do percurso.
   - Selecione **Mapa** para ver o percurso no mapa.

Características do mapa



①	Aponta para Norte
②	Traçado do percurso
	Nível de zoom

Eliminar um percurso

1. Selecione ▼ > **Percursos**.
2. Selecione um percurso.
3. Selecione **Eliminar** > **Sim**.

Opções do percurso

Selecione ▼ > **Definições** > **Opções do percurso**.

Indicações de curvas: ativa ou desativa as indicações de navegação curva-a-curva.

Indicações de segmentos: ativa ou desativa as indicações de aproximação de segmentos.

Sensores ANT+

O dispositivo Edge 25 pode ser utilizado com sensores ANT+ sem fios. Para obter mais informações sobre compatibilidade e sobre a compra de sensores adicionais, aceda a http://buy.garmin.com.

Colocar o monitor de ritmo cardíaco opcional

NOTA

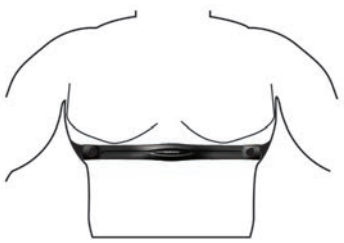
O sensor de ritmo cardíaco pode causar irritação se for utilizado durante longos períodos de tempo. Para atenuar este efeito, aplique lubrificante ou gel antifricção no centro do módulo nas zonas que estejam em contacto com a pele. Não aplique gel ou lubrificante antifricção nos elétrodos. Não utilize géis ou lubrificantes que contenham protetor solar.

O monitor de ritmo cardíaco deve ser usado em contacto direto com a pele, abaixo do esterno. Deve estar ajustado de forma a não deslizar durante a atividade.

1. Puxe uma patilha ① da correia através da ranhura ② no módulo do monitor de ritmo cardíaco.

2. Prima a patilha.
3. Humedeça os elétrodos ③ na parte posterior do módulo para criar uma ligação forte entre o seu peito e o módulo do monitor de ritmo cardíaco.

4. Enrole a correia em torno do peito e fixe-a ao outro lado do módulo do monitor de ritmo cardíaco.



O logótipo da Garmin® deve ficar virado para cima.

5. Coloque o dispositivo ao alcance de 3 m (10 pés) do monitor de ritmo cardíaco.

Depois de colocar o monitor de ritmo cardíaco, este fica ativo e começa a enviar dados.

Instalar o sensor de cadência

NOTA: se não tiver este sensor, pode ignorar este passo.

Dica: a Garmin recomenda a colocação da bicicleta num suporte durante a instalação do sensor.

1. Selecione o tamanho de braçadeira que se ajusta ao braço da manivela ① de forma segura.

   A braçadeira que selecionar deve ser a mais pequena que se estende ao longo do braço da manivela.
2. No lado oposto à transmissão, coloque a parte plana do sensor de cadência no interior do braço da manivela e segure-o.
3. Estique as braçadeiras ② à volta do braço da manivela e prenda-as nos encaixes ③ do sensor.

4. Rode o braço da manivela para comprovar a folga.

   O sensor e as braçadeiras não devem entrar em contacto com qualquer parte da bicicleta ou do calçado.

   NOTA: o LED pisca a verde durante cinco segundos para assinalar atividade após duas rotações.
5. Faça um teste de condução de 15 minutos e inspecione o sensor e as braçadeiras para garantir que não existem sinais de danos.

Emparelhar os sensores ANT+

Da primeira vez que liga um sensor ANT+ ao seu dispositivo, tem de emparelhar o dispositivo e o sensor. Após o primeiro emparelhamento, o dispositivo liga-se automaticamente ao sensor quando inicia uma atividade e o sensor está ativo e dentro de alcance.

NOTA: se o seu dispositivo Edge 25 vier equipado com um sensor ANT+ os dispositivos já estão emparelhados.

1. Instale o sensor ou coloque o monitor de ritmo cardíaco.
2. Selecione ▼ > **Definições** > **Ligar sensores**.
3. Aproxime o dispositivo a menos de 1 cm do sensor e aguarde que o dispositivo se ligue ao sensor.

   Quando o dispositivo deteta o sensor, é apresentada uma mensagem.

Definir o ritmo cardíaco máximo

O dispositivo utiliza as informações do seu perfil do utilizador a partir da configuração inicial para fazer uma estimativa do seu ritmo cardíaco máximo e determinar as zonas de ritmo cardíaco predefinidas. Para obter os dados de calorias mais exatos durante a sua atividade, deve definir o seu ritmo cardíaco máximo (se for conhecido).

1. Selecione ▼ > **Definições** > **Perfil do utilizador** > **Ritmo cardíaco máximo**

2 Introduza o seu ritmo cardíaco máximo.

Acerca das zonas de ritmo cardíaco

Muitos atletas utilizam zonas de ritmo cardíaco para medir e aumentar a sua força cardiovascular e melhorar o seu nível de condição física. Uma zona de ritmo cardíaco é um intervalo definido de batimentos cardíacos por minuto. As cinco zonas de ritmo cardíaco comummente aceites estão numeradas com uma intensidade crescente de 1 a 5. Geralmente, estas zonas são calculadas com base em percentagens do seu ritmo cardíaco máximo.

Objetivos de condição física

A compreensão das suas zonas de ritmo cardíaco pode ajudá-lo a aumentar e a melhorar a sua condição física se respeitar e aplicar estes princípios.

- O seu ritmo cardíaco é uma boa forma de medir a intensidade do exercício.
- O treino em determinadas zonas de ritmo cardíaco pode ajudá-lo a melhorar a capacidade e força cardiovasculares.
- O conhecimento das suas zonas de ritmo cardíaco pode evitar o exercício físico excessivo e diminuir o risco de lesões.

Se sabe qual é o seu ritmo cardíaco máximo, pode utilizar a tabela (*Cálculos da zona de ritmo cardíaco*, página 8) para determinar a melhor zona de ritmo cardíaco para os seus objetivos físicos.

Se o desconhece, use uma das calculadoras disponíveis na Internet. Alguns ginásios e centros de saúde podem disponibilizar um teste que mede o ritmo cardíaco máximo. O ritmo cardíaco máximo padrão é 220 menos a sua idade.

Definir alertas de ritmo cardíaco

Se tiver um monitor de ritmo cardíaco opcional, pode definir o dispositivo para o alertar quando o seu ritmo cardíaco estiver acima ou abaixo de uma zona alvo ou de um intervalo personalizado. Por exemplo, pode definir o dispositivo para o alertar quando o seu ritmo cardíaco for inferior a 150 batimentos por minuto (bpm).

1 Selecione ▶ > **Opções de percurso** > **Alerta Batimento Cardíaco**.

2 Selecione uma opção:

- Para utilizar o intervalo de uma zona de ritmo cardíaco existente, selecione uma zona de ritmo cardíaco.
- Para personalizar o valor máximo, selecione **Personalizado** > **Alta** > **Ligar** e introduza um valor.
- Para personalizar o valor mínimo, selecione **Personalizado** > **Baixo** > **Ligar** e introduza um valor.

Cada vez que ultrapassa o limite superior ou inferior do intervalo especificado ou do valor personalizado, é apresentada uma mensagem. O dispositivo também emite um sinal sonoro se os tons audíveis estiverem ligados (*Definições do sistema*, página 6).

Personalizar o seu dispositivo

Configurar o perfil do utilizador

É possível atualizar as definições de sexo, ano de nascimento, altura, peso e ritmo cardíaco máximo (*Definir o ritmo cardíaco máximo*, página 5). O dispositivo utiliza essa informação para calcular dados de treino precisos.

1 Selecione ▼ > **Definições** > **Perfil do utilizador**.

2 Selecione uma opção.

Definições do sistema

Selecione ▼ > **Definições** > **Sistema**.

Idioma: define o idioma apresentado no dispositivo.

Hora: estabelece as definições de hora (*Definições da hora*, página 6).

Tons: ativa/desativa os tons. Pode definir os tons para as teclas e mensagens de alerta.

Unidades: define as unidades de medida utilizadas no dispositivo.

GLONASS: liga ou desliga o GLONASS. Por predefinição, o dispositivo utiliza o GPS para localizar satélites. Para melhorar o desempenho em ambientes difíceis e obter a posição de GPS mais rapidamente, pode ativar o GPS e o GLONASS. Utilizar o GPS e o GLONASS reduz a vida útil da bateria mais depressa do que se utilizar apenas o GPS.

Atualização do software: permite-lhe verificar se existem atualizações de software.

Acerca: apresenta a versão do software e o ID da unidade.

Definições da hora

Selecione ▼ > **Definições** > **Sistema** > **Hora**.

Formato das horas: configura a apresentação da hora no dispositivo no formato de 12 ou 24 horas.

Definir Hora: permite-lhe definir a hora de forma manual ou automática, com base na sua posição de GPS.

Informação sobre o dispositivo

Especificações

Especificações do Edge

Tipo de bateria	Pilha de iões de lítio incorporada e recarregável
Vida útil da bateria	Até 8 horas
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -15 °C a 60 °C (de 5 °F a 140 °F)
Intervalo de temperatura de carregamento	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frequência/protocolo rádio	Protocolo de comunicações sem fios ANT+ de 2,4 GHz (apenas no dispositivo Edge 25) Tecnologia Bluetooth Smart sem fios (apenas no dispositivo Edge 25)
Classificação de resistência à água	IEC 60529 IPX7*

*O dispositivo é resistente a exposição incidental a água com profundidade de 1 m durante até 30 min. Para obter mais informações, aceda a www.garmin.com/waterrating.

Especificações do monitor de ritmo cardíaco

Tipo de bateria	CR2032 substituível pelo utilizador, 3 volts
Vida útil da bateria	Aproximadamente 3 anos (1 hora por dia)
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -10 ° a 50 °C (de 14 ° a 122 °F)
Frequência/protocolo rádio	Protocolo de comunicações sem fios ANT+ de 2,4 GHz
Classificação de resistência à água	1 ATM* **NOTA:** este produto não transmite dados de ritmo cardíaco durante a sessão de natação.

*O dispositivo suporta pressão equivalente a uma profundidade de 10 metros. Para obter mais informações, aceda a www.garmin.com/waterrating.

Especificações do sensor de velocidade e do sensor de cadência

Tipo de bateria	CR2032 substituível pelo utilizador, 3 volts
Vida útil da bateria	Aproximadamente 12 meses (1 hora por dia)
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20 ° a 60 °C (de -4 ° a 140 °F)
Frequência/protocolo rádio	Protocolo de comunicações sem fios ANT+ de 2,4 GHz
Classificação de resistência à água	1 ATM*

*O dispositivo suporta pressão equivalente a uma profundidade de 10 metros. Para obter mais informações, aceda a www.garmin.com/waterrating.

Cuidados a ter com o dispositivo

NOTA

Evite grandes impactos e tratamento severo, pois pode prejudicar a vida útil do produto.

Evite premir as teclas debaixo de água.

Não utilize objetos afiados para limpar o dispositivo.

Evite os produtos de limpeza químicos, solventes e repelentes de insetos que possam danificar componentes e acabamentos em plástico.

Lave cuidadosamente o dispositivo com água potável após exposição a cloro, água salgada, protetor solar, cosméticos, álcool ou a outros químicos abrasivos. A exposição prolongada a estas substâncias pode danificar o revestimento.

Não guarde o dispositivo onde possa ocorrer exposição prolongada a temperaturas extremas, pois poderá sofrer danos permanentes.

Limpar o dispositivo

1. Limpe o dispositivo com um pano humedecido numa solução de detergente suave.
2. Seque-o.

Cuidados a ter com o monitor de ritmo cardíaco

NOTA

A acumulação de transpiração e sal na correia pode diminuir a capacidade do monitor de ritmo cardíaco de comunicar dados exatos.

- Passe a correia por água após cada utilização.
- Lave a correia à mão ocasionalmente, utilizando uma pequena quantidade de detergente suave, como detergente para a loiça.

  NOTA: utilizar demasiado detergente pode danificar a correia.
- Não coloque a correia na máquina de secar.
- Ao secar a correia, pendure-a ou estenda-a na horizontal.

Baterias substituíveis pelo utilizador

⚠ AVISO

Não utilize objetos afiados para remover as pilhas.

Mantenha a pilha fora do alcance das crianças.

Nunca ponha as pilhas na boca. Em caso de ingestão, contacte o seu médico ou o Centro de Informação Antivenenos.

As pilhas-botão substituíveis podem conter perclorato. Podem requerer cuidados no manuseamento. Consulte www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ PRECAUÇÃO

Contacte o seu departamento local de tratamento de resíduos para obter instruções sobre a correta reciclagem das pilhas.

Substituir a pilha do monitor de ritmo cardíaco

1. Localize a tampa circular do compartimento da pilha, na parte posterior do sensor de ritmo cardíaco.

2. Utilize uma moeda para rodar a tampa para a esquerda até poder ser removida (a seta aponta para **OPEN**).
3. Remova a tampa e a pilha.
4. Aguarde 30 segundos.
5. Coloque a nova pilha com a face positiva virada para cima.

   NOTA: não danifique nem perca a junta do O-ring.
6. Utilize uma moeda para rodar a tampa para a direita até à devida posição (a seta aponta para a posição **CLOSE**).

Depois de substituir a pilha do monitor de ritmo cardíaco, poderá ter de emparelhar novamente o monitor de ritmo cardíaco com o dispositivo.

Substituir as pilhas do sensor de velocidade ou do sensor de cadência

O LED pisca a vermelho para assinalar o estado de pilha fraca após duas rotações.

1. Localize a tampa circular do compartimento da pilha ① na parte posterior do sensor.

2. Rode a tampa para a esquerda até o marcador indicar que está na posição desbloqueada e a tampa estiver solta o suficiente para a remover.
3. Remova a tampa e a pilha ②.

   Dica: pode utilizar um pouco de fita ③ ou um íman para retirar a bateria do compartimento.

4. Aguarde 30 segundos.
5. Coloque a nova bateria no compartimento, respeitando a polaridade.

   NOTA: não danifique nem perca a junta do O-ring.
6. Rode a tampa para a direita até o marcador indicar que está na posição bloqueada.

   NOTA: o LED pisca a vermelho e verde durante alguns segundos após a substituição da pilha. Quando o LED piscar

a verde e depois deixar de piscar, o dispositivo está ativo e pronto a enviar dados.

Resolução de problemas

Atualizar o software

Antes de poder atualizar o software do seu dispositivo, tem de ter uma conta Garmin Connect e transferir a aplicação Garmin Express™.

1. Ligue o dispositivo ao computador através do cabo USB.

   Quando estiver disponível software novo, a aplicação Garmin Express envia-o para o seu dispositivo.
2. Siga as instruções no ecrã.
3. Não desligue o seu dispositivo do computador enquanto a aplicação Garmin Express transfere o software.

   Dica: em caso de problemas ao atualizar o software com a aplicação Garmin Express, pode ter de carregar o seu histórico de atividade na aplicação Garmin Connect e eliminar o seu histórico de atividade do dispositivo. Desta forma, fornecerá espaço de memória suficiente para a atualização.

Assistência e atualizações

O Garmin Express proporciona acesso facilitado a estes serviços para dispositivos Garmin.

- Registo do produto
- Manuais do produto
- Atualizações de software
- Carregamentos de dados para o Garmin Connect

Obter mais informações

- Visite www.garmin.com/intosports.
- Visite www.garmin.com/learningcenter.
- Visite http://buy.garmin.com ou contacte um revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de substituição.

Maximizar a vida útil da pilha

- Desligue a funcionalidade Bluetooth sem fios no dispositivo Edge 25 (*Desativar a tecnologia Bluetooth*, página 4).
- Desligue o **GLONASS** (*Definições do sistema*, página 6).

Adquirir sinais de satélite

Para adquirir sinais de satélite, o dispositivo poderá necessitar de uma visão desimpedida do céu. A data e a hora são definidas automaticamente com base na posição de GPS.

1. Dirija-se para uma área aberta.

   A parte da frente do dispositivo deve ser orientada para o céu.
2. Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.

   A localização de sinais de satélite poderá demorar entre 30 e 60 segundos.

Reiniciar o dispositivo

Se o dispositivo deixar de responder, poderá ter de o reiniciar.

NOTA: reiniciar o dispositivo poderá apagar os seus dados ou definições.

1. Mantenha premido ⏻ durante 15 segundos.

   O dispositivo desliga-se.
2. Mantenha ⏻ premido durante 1 segundo para ligar o dispositivo.

O-rings de substituição

As correias de substituição (O-rings) estão disponíveis para montagem padrão em dois tamanhos:

- 1,3 × 1,5 × 0,9 pol. AS568-125
- 1,7 × 1,9 × 0,9 pol. AS568-131

NOTA: utilize apenas braçadeiras de substituição de EPDM (monómero de etileno-propileno-dieno). Visite http://buy.garmin.com ou contacte o seu revendedor Garmin.

Ver informações do dispositivo

Pode ver a ID da unidade, versão do software, versão do GPS e informação do software.

Selecione ▼ > **Definições** > **Sistema** > **Acerca**.

Anexo

Campos de dados

Alguns campos de dados requerem acessórios ANT+ para apresentar dados (apenas no dispositivo Edge 25).

BPM: o seu ritmo cardíaco em batimentos por minuto (bpm). O seu dispositivo tem de estar ligado a um monitor de ritmo cardíaco compatível.

Cadência: ciclismo. O número de rotações do braço da manivela. O seu dispositivo deve estar ligado a um acessório de cadência para que estes dados apareçam.

Calorias: a quantidade total de calorias queimadas.

Dist.: a distância percorrida durante o trajeto ou atividade atual.

Subida total: a distância total de elevação subida desde a última reposição.

Tempo: o tempo cronometrado na atividade atual.

Veloci.: o ritmo atual da viagem.

Velocidade média: a velocidade média da atividade atual.

Zona RC: intervalo atual do seu ritmo cardíaco (1 a 5). As zonas predefinidas baseiam-se no seu perfil do utilizador e no seu ritmo cardíaco máximo (220 menos a sua idade).

Cálculos da zona de ritmo cardíaco

Zona	% do ritmo cardíaco máximo	Esforço sentido	Benefícios
1	50–60%	Ritmo fácil e descontraído, respiração ritmada	Nível de iniciação de treino aeróbico, reduz o stress
2	60–70%	Ritmo confortável, respiração um pouco mais profunda, é possível falar	Treino cardiovascular básico, bom ritmo de recuperação
3	70–80%	Ritmo moderado, maior dificuldade em falar	Capacidade aeróbica superior, treino cardiovascular ideal
4	80–90%	Ritmo rápido e um pouco desconfortável, esforço respiratório	Capacidade e limite anaeróbico superior, aumento de velocidade
5	90–100%	Ritmo de sprint, insustentável por um longo período de tempo, respiração dificultada	Resistência anaeróbica e muscular, aumento da potência

Acordo de Licenciamento do Software

AO UTILIZAR O DISPOSITIVO, COMPROMETE-SE A CUMPRIR OS TERMOS E CONDIÇÕES DO ACORDO DE LICENCIAMENTO DE SOFTWARE EM BAIXO. LEIA ATENTAMENTE ESTE ACORDO.

A Garmin Ltd. e as suas subsidiárias (“Garmin”) concedem-lhe uma licença limitada para utilizar o software incorporado neste

dispositivo (o “Software”) em formato de binário executável para o funcionamento normal do produto. O título, direitos de propriedade e direitos de propriedade intelectual do e para o Software permanecem propriedade da Garmin e/ou de outros fornecedores.

O adquirente reconhece que o Software é propriedade da Garmin e/ou de outros fornecedores e que está protegido por leis de direitos de autor dos Estados Unidos da América e tratados de direitos de autor internacionais. O adquirente reconhece ainda que a estrutura, a organização e o código do Software são segredos comerciais valiosos da Garmin e/ou de outros fornecedores e que o Software no formato de código fonte permanece um segredo comercial valioso da Garmin e/ou de outros fornecedores. O adquirente acorda não descompilar, desmontar, modificar, montar inversamente, utilizar engenharia reversa ou reduzir a um formato legível o Software ou parte do mesmo, nem criar quaisquer trabalhos derivados baseados no Software. O adquirente acorda não exportar ou reexportar o Software para qualquer país que viole as leis de controlo à exportação dos Estados Unidos da América ou as leis de controlo à exportação de qualquer outro país aplicável.

Índice Remissivo

A
acessórios **5, 8**
acordo de Licenciamento do Software **8**
alertas **6**
ANT+ - sensores **5**
aplicações **4**
  smartphone **4**
atualizações, software **8**
Auto Lap **2**
Auto Pause **2**

B
bateria
  carregar **2**
  substituir **7**

C
campos de dados **3, 8**
carregar **2**
correias **8**
cronómetro **1, 3**

D
dados
  a guardar **3**
  a transferir **3**
  guardar **3**
  transferir **3**
dados do utilizador, eliminar **3**
definições **6**
definições do sistema **6**
Deslocamento automático **2**

E
eliminar
  historial **3**
  recordes pessoais **3**
  todos os dados do utilizador **3**
emparelhar
  ANT+ - sensores **5**
  smartphone **4**
especificações **6, 7**

G
Garmin Connect **3, 4**
  a guardar dados **3**
Garmin Express
  atualizar software **8**
  registar o dispositivo **8**
GPS **1**
  parar **2**
  sinal **8**
guardar atividades **1**
guardar dados **3**

H
historial **1, 3**
  eliminar **3**
  transferir para o computador **3**

I
ícones **1**
ID da unidade **8**
instalar **1, 5**

L
limpar o dispositivo **7**

M
mapas **4**
  atualizar **8**
menu **1**
montar o dispositivo **1**

N
navegação **4**

O
O-rings. *Consulte* correias

P
percursos **4, 5**
  carregar **4**
  eliminar **5**
perfil do utilizador **6**
perfis, utilizador **6**
pilha
  maximizar **4, 6, 8**
  substituir **7**

R
recordes pessoais **3**
  eliminar **3**
registar o dispositivo **8**
registo do produto **8**
registos pessoais **3**
  repor **3**
relógio **6**
repor o dispositivo **8**
resolução de problemas **8**
retroiluminação **1**
ritmo cardíaco **1**
  alertas **6**
  monitor **5, 7**
  zonas **5, 6, 8**

S
segmentos **4**
sensores de velocidade e cadência **1, 7**
sensores de velocidade e de cadência **5**
sinais de satélite **8**
smartphone **4**
  aplicações **4**
  emparelhar **4**
software
  atualizar **8**
  versão **8**
substituir a pilha **7**

T
teclas **1, 7**
Tecnologia Bluetooth **1, 4**
tempo, definições **6**
treino **4**
  modos **2**
  páginas **1**

U
USB **8**
  desligar **3**

V
voltas **1, 2**

Z
zonas, ritmo cardíaco **5**

www.garmin.com/support

+43 (0) 820 220230	+ 32 2 672 52 54
0800 770 4960	1-866-429-9296
+385 1 5508 272 +385 1 5508 271	+420 221 985466 +420 221 985465
+ 45 4810 5050	+ 358 9 6937 9758
+ 331 55 69 33 99	+ 39 02 36 699699
(+52) 001-855-792-7671	0800 0233937
+47 815 69 555	00800 4412 454 +44 2380 662 915
(+35) 1214 447 460	+386 4 27 92 500
0861 GARMIN (427 646) +27 (0)11 251 9999	+34 93 275 44 97
+ 46 7744 52020	+886 2 2642-9199 ext 2
0808 238 0000 +44 (0) 870 8501242	+49 (0) 89 858364880 zum Ortstarif - Mobilfunk kann abweichen
913-397-8200 1-800-800-1020	

ANATEL
1017-15-3330
(01)17898926643158

© 2015 Garmin Ltd. ou as suas subsidiárias